

Agnieszka Kądziołka

# Oswoić Atopowe Zapalenie Skóry



**Jak skutecznie pomóc  
dziecku z AZS?**

ZŁOTE  
MYŚLI

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:

“Oswoić atopowe zapalenie skóry”

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

**Darmowa publikacja** dostarczona przez  
[Kosmetyki naturalne](#)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 20.11.2006

Tytuł: Oswoić Atopowe Zapalenie Skóry (fragment utworu)

Autor: Agnieszka Kądziołka

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<b><u>O MNIE</u></b> .....	4
<b><u>ALERGIA CZY NIETOLERANCJA POKARMOWA?</u></b> .....	6
<b><u>ZMIANY SKÓRNE</u></b> .....	8
<u>Potówki, trądzik i ciemieniucha</u> .....	8
<u>Atopowe zapalenie skóry</u> .....	9
<b><u>DIETA ELIMINACYJNA</u></b> .....	10
<b><u>PODSTAWOWE ALERGENY</u></b> .....	12
<b><u>ŚLADOWE ILOŚCI ALERGENU TEŻ SZKODZA</u></b> .....	22
<b><u>JAK PRZEJŚĆ NA DIETĘ ELIMINACYJNĄ?</u></b> .....	23
<b><u>DZIECKO NA DIECIE</u></b> .....	25
<b><u>JAK WPROWADZAĆ BIAŁKO MLEKA?</u></b> .....	27
<b><u>DLACZEGO KARMIEŃ PIERSIĄ JEST TAK WAŻNE DLA DZIECI ZAGROŻONYCH ALERGIĄ?</u></b> .....	28
<b><u>CZYNNIKI ZAOSTRZAJĄCE PRZEBIEG AZS</u></b> .....	30
<u>Pranie dla atopika</u> .....	30
<u>Ubranka dla atopika</u> .....	31
<u>Powietrze dla atopika</u> .....	31
<b><u>PIELĘGNACJA SKÓRY ATOPOWEJ</u></b> .....	34
<u>Kąpiel dla atopika</u> .....	34
<u>Emolienty</u> .....	37
<u>Wilgotność powietrza</u> .....	39
<b><u>GDY NASTĘPUJE POGORSZENIE STANU SKÓRY</u></b> .....	40
<b><u>GDY NASTĘPUJE POLEPSZENIE STANU SKÓRY</u></b> .....	42
<b><u>CO ROBIĆ, GDY DZIECKO SIĘ DRAPIE?</u></b> .....	43
<b><u>SAMOPOCZUCIE A AZS</u></b> .....	45
<b><u>DIAGNOSTYKA – GRZYBY I PASOŻYTY</u></b> .....	46
<u>Grzyby pasożytnicze</u> .....	47
<u>Testy alergiczne – testy z krwi</u> .....	49
<u>Testy alergiczne – testy skórne</u> .....	55
<b><u>ODCZULANIE</u></b> .....	59
<b><u>NIEDOBORY CYNKU I STAN SKÓRY</u></b> .....	60
<b><u>BIOREZONANS</u></b> .....	61
<b><u>HOMEOPATIA I ZIOŁOLECZNICTWO</u></b> .....	63
<b><u>PODSUMOWANIE</u></b> .....	65
<b><u>BIBLIOGRAFIA</u></b> .....	67

## O mnie

Jestem mamą 4-letniego Kubę i prawie rocznego Bartka. Chłopaki są radosnymi, dobrze rozwijającymi się dzieciakami. Naszym problemem jest jednak AZS, z którym walczymy już prawie 4 lata.

Kuba w wieku 3 tygodni dostał potwornej wysypki na buzi. Diagnoza - skaza białkowa. Pediatra kazała mnie - matce karmiącej - odstawić mleko i jego przetwory oraz najbardziej alergizujące potrawy. Zastosowałam się do tej rady, ale poprawa była znikoma. O skazie nie wiedziałam nic, uczyłam się i eksperymentowałam na własnym dziecku. Popeliłam wiele błędów, których mogłabym uniknąć, gdybym miała tę wiedzę, co mam dzisiaj.

Postanowiłam spisać moje doświadczenia i podzielić się moją wiedzą z innymi Mamami (napisałabym Rodzicami, ale wiem, że to właśnie Mamy bardziej się przejmują zdrowiem dziecka i szukają dobrych rozwiązań) - może dzięki temu inne dzieci szybciej wygrają ze skazą i AZS. Pamiętaj jednak, że nie jestem lekarzem i nie traktuj tego, co piszę w tym ebooku jak wyroczni - nie jest powiedziane, że coś, co pomogło nam, pomoże i Twojemu dziecku. Pamiętaj też, aby nie wprowadzać dziecku żadnych leków na własną rękę – zawsze najpierw poradź się pediatry lub alergologa.

Pamiętaj, że dziecko z AZS powinien zobaczyć lekarz specjalista. Nie wahaj się jednak konsultować z nim moich pomysłów na walkę z tą chorobą.

Powodzenia!

Dodam jeszcze, że młodszy syn, Bartek ma dużo łagodniejszą postać choroby, niż jego starszy brat. Dziś jego skóra jest prawie idealna – dzięki temu, że wiem co robić, żeby taka była.

## Dieta eliminacyjna

AZS może być jednym z objawów alergii pokarmowej. W pierwszej kolejności podejrzenia padają na mleko krowie. Dziecko karmione mlekiem sztucznym dostanie mleko sojowe (Bebiko sojowe, Humana SL, Isomil, Prosobee, Bebilon sojowy) lub mieszankę mlekozastępczą (Nutramigen, Bebilon Pepti, Bebilon Amino). Mieszanki te nieładnie pachną, są też niesmaczne – niektóre dzieci nie chcą ich pić, ale są też takie, które się nimi zajadają ze smakiem.

Mój Kuba zaczynał od mleka sojowego Isomil, na początku nim pluł, zmniejszyłam więc ilość miarek, dodawałam mu do niego kaszkę smakową i Sinlac (kaszka z Nestle na bazie ryżu i mączki chleba świętojańskiego). Potem stopniowo zwiększałam ilość sypanego mleka, aż do zalecanej ilości.

Po jakimś czasie mleko to przestało nam służyć - Kuba miał bardzo suchą skórę - zmieniliśmy je na Humanę SL. Muszę przyznać, że było ono dużo smaczniejsze, ale z niego też musieliśmy zrezygnować. Nutramingen nam zupełnie nie służył (dziecko miało problemy z brzuszkiem). Ostatecznie przyjął się Bebilon Pepti.

Sytuacja się komplikuje, gdy dziecko jest karmione piersią - razem z pokarmem matki dziecko dostaje alergeny, które zjadła jego rodzicielka. W takiej sytuacji lekarze zalecają matce karmiącej przejść na dietę eliminacyjną i unikać najczęstszych alergenów.

Dietę eliminacyjną wprowadza się po to, by organizm 'zapomniał', że dany produkt go uczuła (to duże uproszczenie, ale o to w gruncie rzeczy chodzi).

Dieta eliminacyjna polega na tym, że matka karmiąca (i/lub dziecko) odstawia wszystkie podejrzane produkty, a zostawia rzeczy potencjalnie najmniej uczulające. Na efekty diety należy poczekać 2-3 tygodnie – tyle potrzeba, aby organizm oczyścił się z alergenów. Po tym czasie skóra powinna się wygładzić, a wysypka zniknąć. Jeśli jednak zmiany skórne nadal się utrzymują, oznacza to, że dziecko nadal otrzymuje w pokarmie coś, co mu szkodzi lub uczuła je coś z powietrza. W takim wypadku należy dalej szukać winowajcy i jeszcze raz przyjrzeć się dziecie, ze specjalną dbałością o szczegóły.

## Podstawowe alergeny

Do najczęstszych alergenów zaliczamy:

- **mleko krowie i jego przetwory**
- **jajka kurze**
- ziarna zbóż zawierające w otoczce **gluten**
- **orzechy**, w tym orzechy arachidowe, ziemne, włoskie, a także wiórki kokosowe
- **soja** i produkty sojowe
- niektóre **owoce**
- miód
- **warzywa**
- kakao i czekolada
- ryby, skorupiaki
- **konserwanty i barwniki**
- zioła
- **laktoza**



## Mleko krowie i jego przetwory

Jeśli podejrzewasz, że Twojemu dziecku szkodzi białko mleka krowiego, nie możecie jeść NICZEGO, co zawiera to białko. Nawet śladowe jego ilości mogą powodować reakcję organizmu i zmiany skórne. Zapomnij o podjadaniu – tylko kęs serniczka, tylko łyk kawy z mlekiem od męża, tylko oblizanie łyżeczki z lodów – wówczas wszelkie wyrzeczenia pójdą na marne, a na efekty diety będziesz czekać dłużej.

Nie wolno Ci jeść jogurtów, serów, masła, śmietany, kefiru, maślanki.

Zamiast masła możesz używać margaryny bezmlecznej - do smarowania może to być Rama Olivio (uwaga, zawiera barwnik - kurkuminę), zielona Finea (uwaga, zawiera lecytynę, najprawdopodobniej sojową), Benecol lub inna – ale koniecznie sprawdź skład (producenci zmieniają skład co jakiś czas, więc warto kontrolnie sprawdzać etykiety). Zwróć uwagę na serwatkę – to też białka mleka.

U nas sprawdziła się Rama Olivio - nie należy ona do najtańszych margaryn, ale ma znośny smak i wydaje się dobrze tolerowana przez alergików. Gdy Kuba był malutki, używałam margaryny bezmlecznej Nova. Kuba miał wówczas paskudnego liszaja na szyjce. Nijak nie mogliśmy go wyleczyć – liszaj uparcie powracał. Kiedyś przypadkowo kupiłam inną margarynę do smarowania chleba, gdyż Novej nie było w sklepie - liszaj zniknął raz na zawsze :)

Przy lżejszych postaciach alergii można używać masła sklarowanego. Klarowanie masła polega na oddzieleniu tłuszczu od białka

i zebraniu tego białka. Podgrzewa się masło do temperatury ok. 50 st, na wierzch wypływa biała piana – to właśnie jest białko, które należy zebrać i wyrzucić. Uwaga, w tak przygotowanym maśle mogą zostać śladowe ilości białka. Pamiętaj, aby użyć masła dobrej jakości, z dużą zawartością tłuszczu (ponad 82%) i bez zbędnych barwników i dodatków (np. czerwone Łaciate).

Do pieczenia możesz używać margaryny bezmlecznej – np. Maryna. Niestety, ale musisz zrezygnować z kupnych ciast lub pieczonych przez rodzinę/znajomych. Często zarzekają się oni, że nie dodali do ciasta mleka, a potem się okazuje, że dali 'troszeczkę' masła czy margaryny mlecznej lub wysmarowali blachę niedozwolonym tłuszczem.

Do smażenia używaj oliwy z oliwek lub oleju z pestek winogron, dobrze sprawdza się także Planta.

Gdy przeszłam na dietę bezmleczną zaczęłam dokładnie czytać etykiety ze składem produktów. Jakie było moje zdziwienie, gdy zdałam sobie sprawę, w jak dużej grupie produktów jest mleko, serwatka lub kazeina.

Ciasteczka, wafelki, drożdżówki, bułeczki maślane, grahamki, chleb tostowy, lody, czekolada mleczna, cukierki mleczne (w tym krówki, toffi, irysy), gotowe gofry i naleśniki – to wszystko musi zniknąć z Twojej diety oraz diety Twojego dziecka.

Zwróć szczególną uwagę na pieczywo – na pierwszy rzut oka wydaje się bezpieczne, ale lepiej mieć pewność. Ja dzwoniłam do piekarni (numer telefonu miałam z naklejki na chlebie), aby się dowiedzieć, czy w chlebie, który jem na co dzień nie ma mleka ani jego

przetworów. Mleka nie było, ale pani po drugiej stronie linii była bardzo zdziwiona :)

Wyeliminowanie słodyczy nie było dla mnie wielkim problemem, - można bez nich żyć :) (zresztą znalazłam parę ciasteczek bez mleka - czerwone Digestive, biszkopty, pierniczki, w chwilach kryzysu ratowałam się paluszkami, chałwą, sezamkami, gorzką czekoladą i suszonymi owocami – jeśli dziecko nie jest uczulone na żadne z tych produktów, nie ma powodu, dla którego miałybyś sobie ich odmawiać).

Problem stanowiły dla mnie dodatki na chleb, a właściwie ich brak - wędliny ciężko zastąpić czymś innym (szczególnie gdy sery też są zakazane). Do większości z nich dodaje się białka mleka lub sojowe, nie mówiąc o konserwantach i ulepszaczach.

Napisałam nawet maila do Morlin, poprosiłam ich o listę wędlin, które nie zawierają mleka i soi (Kuba też był na nią uczulony) - lista ta była bardzo krótka niestety.

W przypadku eliminacji mleka, dobrze też odrzucić całą resztę krowy – czyli wołowinę i cielęcinę. Te rodzaje mięs są często dodawane do kiełbas i pasztetów, więc są one kolejną rzeczą na liście zakazanych produktów.

Najlepiej nastawić się tutaj na własną produkcję wędlin (wbrew pozorom nie jest to takie trudne – można upiec schab lub karkówkę w 'foliowym piekarniku' lub samodzielnie zrobić pasztet). Wyjściem awaryjnym jest sklep z żywnością ekologiczną – można poprosić panie ekspedientki o etykiety z wędlin i znaleźć najbezpieczniejszy produkt.

Podczas pieczenia i gotowania, mleko można często zastąpić wodą, a zupę zagęszczać startym ziemniakiem lub żółtkiem. Możesz też używać mieszanki mlekozastępczej, mleka sojowego lub ryżowego – ale uwaga, mleko to zmienia smak potraw w charakterystyczny sposób.

Możesz spróbować wprowadzić mleko kozie zamiast krowiego – nie zawsze jednak to się udaje – zawarte w nim białka są bardzo podobne do tych krowich i często dzieci się na nie uczulają.

Pamiętaj, że będąc na diecie bezmlecznej musisz uzupełniać wapń. Ale tu możesz wpaść w kolejną pułapkę – dodatki smakowe w wapnie musującym też lubią uczulać. Najbezpieczniej kupić wapno bezsmakowe lub w tabletkach.

I jeszcze jedna pułapka – preparaty stosowane przy kuracjach antybiotykowych takie jak Lacid, Trilac i Lacidofil są produkowane przy użyciu serwatki, więc nie mogą być stosowane u dzieci uczulonych na białko mleka krowiego. Możesz jednak bezpiecznie stosować Enterol 250.

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej sprawdzonych porad jak pomóc dziecku z atopowym zapaleniem skóry znajdziesz w pełnej wersji ebooka.

Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://azs.zlotemysli.pl>

## Jak skutecznie pomóc dziecku z AZS?



Poleć znajomemu e-booka i zarób 50% jego wartości



Kupuj e-booki za punkty, nie za złotówki

## **POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:**

### **ABC Mądrego Rodzica: Droga do Sukcesu – Jolanta Gajda**



***Dowiedz się, jak pomóc swojemu dziecku osiągnąć sukces i sprawić, aby było szczęśliwe***

Czy wprowadzasz dziecko w świat piękny, jasny i barwny? Czy wskazujesz mu drogę, która prowadzi do spełnienia marzeń? A może każesz mu iść po omacku...

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://dziecko.zlotemysli.pl>

*"Taki właśnie "przepis" na mądre rodzicielstwo pragnę oddać do Twojej dyspozycji w postaci publikacji "ABC Mądrego Rodzica: Droga do Sukcesu". Sprawdza się to znakomicie w przypadku moich własnych dzieci, które są pogodne i otwarte, mają już na swym koncie sporo osiągnięć, zbierają często nagrody i pochwały. Ta recepta sprawdzi się również u Ciebie."*

*Jolanta Gajda, autorka*

### **Wegetarianizm w praktyce – Wojciech Łukaszewski**



***Dowiedz się czym jest wegetarianizm, jak możesz na nim skorzystać i dlaczego tyle osób decyduje się na wegetarianizm***

Wraz z upowszechnianiem się zdrowego odżywiania, nastąpiła także moda na wegetarianizm, który praktykuje, według różnych źródeł od 1-3 milionów Polaków.

Niestety świadomość na czym naprawdę polega wegetarianizm jest niezwykle niska. Większość ludzi wie tylko tyle, że wegetarianie nie jedzą mięsa i na tym kończy się ich wiedza.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:  
<http://wegetarianizm.zlotemysli.pl>

*"Dzięki książce 'Wegetarianizm w praktyce' wiem, jak zdrowo się odżywiać. Dowiedziałam się jak w pełni zastępować produkty mięsne innymi-np. roślinnymi. W książce umieszczono również dużo gotowych przepisów wegetariańskich. (...)"*

*- Agnieszka Jadczyk*

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie [www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)**